

Calendrier d'entraînement

Novembre 2022

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
		1	2 	3 	4	5 
			Se lever 30 minutes plus tôt pour faire une activité pour soi (lecture, entraînement, méditation, etc.)	Entraînement pré-enregistré de 20 minutes		Faire une randonnée dans un parc avec des escaliers
6 	7 	8	9 	10 	11	12 
Essayer un nouveau sport intérieur (escalade, tennis, badminton, soccer, golf, hockey)	Entraînement pré-enregistré de 20 minutes		Se lever 30 minutes plus tôt pour faire une activité pour soi (lecture, entraînement, méditation, etc.)	Entraînement pré-enregistré de 20 minutes		Visiter un parc d'amusement intérieur avec vos enfants
13 	14 	15	16 	17 	18	19 
Essayer un nouveau sport intérieur (escalade, tennis, badminton, soccer, golf, hockey)	Entraînement pré-enregistré de 20 minutes		Se lever 30 minutes plus tôt pour faire une activité pour soi (lecture, entraînement, méditation, etc.)	Entraînement pré-enregistré de 20 minutes		Prendre une marche dans une autre ville pour découvrir un nouveau quartier
20 	21 	22	23 	24 	25	26 
Essayer un nouveau sport intérieur (escalade, tennis, badminton, soccer, golf, hockey)	Entraînement pré-enregistré de 20 minutes		Se lever 30 minutes plus tôt pour faire une activité pour soi (lecture, entraînement, méditation, etc.)	Entraînement pré-enregistré de 20 minutes		Visiter au nouveau musée
27 	28 	29	30 			
Essayer un nouveau sport intérieur (escalade, tennis, badminton, soccer, golf, hockey)	Entraînement pré-enregistré de 20 minutes		Se lever 30 minutes plus tôt pour faire une activité pour soi (lecture, entraînement, méditation, etc.)			